

<<1-2岁营养食谱>>

图书基本信息

书名：<<1-2岁营养食谱>>

13位ISBN编号：9787802020405

10位ISBN编号：7802020409

出版时间：2004-11

出版时间：中国人口出版社

作者：董守红

页数：147

字数：100000

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<1-2岁营养食谱>>

内容概要

宝宝出生之后，年轻的爸爸、妈妈每天总是忙碌着，精心呵护着幼小生命的起居饮食，但是大多数的父母不了解宝宝的身份发展规律，不知道如何科学地喂养宝宝，缺乏基本的保健常识，尤其是当孩子出现一些特殊状况或疾病时，不知怎样用饮食来调养宝宝身体。

为适应这一需求，帮助家长全面了解和掌握有关科学育儿、合理营养方面的知识，增强婴幼儿防病抗病能力，我们精心策划编写了本书。

在本书的编写过程中，我们不仅汇集了大量具有指导意义的营养食谱，还汲取了我国古代药膳中有关婴幼儿保健方面的珍贵内容，同时也参考了与之相关的最新资讯。

<<1-2岁营养食谱>>

书籍目录

第1章 13~14个月的营养 1~2岁的宝宝, 体格和脑的发育速度虽然较0~1岁时有所减慢, 但仍很迅速

。这个时期宝宝脑的发育将为日后的智力活动和行为的发展奠定基础。

营养不良或营养过剩都会引起宝宝各种疾病。

一、营养顾问 1?合理营养 2?摄入足量蛋白质 3?足量的饮水 4?预防宝宝缺锌 5?给宝宝吃豆制品 6?强化食品 二、营养食谱 1?食谱举例 2?防病食谱 (1) 厌食 (2) 呕吐 (3) 泄泻 (4) 尿频、尿急、尿痛 三、专家提示 1?培养良好的饮食习惯 2?不适于婴幼儿食用的食物 3?常吃山楂有好处 4?防止意外事故 第2章 15~16个月的营养 1岁以后的宝宝已有选择食物的倾向, 所选的食物也往往适合自己的生理需要, “顺其自然”的择食方法, 可在较长一段时间里使饮食中和各种营养成分自动达到平衡。

一、营养顾问 1?宝宝每日所需食物种类和数量 2?宝宝不宜多吃油炸食品 3?宝宝不宜多吃膨化食品 4?注意饮食安全 5?摄入适量脂肪 6?宝宝不宜吃过多肥肉 7?给宝宝补充适量的磷 8?让宝宝的饮食多样化 9?饮食方法 二、营养食谱 1?食谱举例 2?防病食谱 (1) 贫血 (2) 疳积 (3) 便秘 (4) 咳嗽 三、专家提示 1?宝宝挑食, 爸妈要纠正 2?宝宝的饭量时多时少不必着急 3?不要让宝宝“积食” 4?给宝宝吃水果要适度 5?不要盲目限制幼儿的脂肪摄入量 6?小儿服白糖不如服红糖好 7?病多的孩子宜多吃素 8?防止误食中毒 第3章 17~18个月的营养 第4章 19~20个月的营养 第5章 20~22个月的营养 第6章 23~24个月的营养

<<1-2岁营养食谱>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>